I'm human

Aprendendo a aprender livro pdf

Livro aprendendo a aprender pdf grátis. Livro aprendendo a aprender barbara oakley pdf. Livro aprendendo a aprender barbara oakley pdf gratis. Livro aprendendo a aprender em pdf. Aprendendo a aprender livro pdf download.

Aprendendo a Aprender é o livro que deu origem ao curso de mesmo nome oferecido pela plataforma Coursera, um dos cursos abertos online de maior sucesso de todos os tempos. Neste livro, a Professora Barbara Oakley mostra como você pode aprender e aperfeiçoar-se muito mais fácil e rapidamente aplicando técnicas comprovadas pela pesquisa e usadas por peritos nos campos da arte, música, literatura, ciências, esportes e muitas outras disciplinas. Você aprenderá como o cérebro usa dois modos diferentes de aprendizagem e como ele encapsula as informações e verá o que você deve fazer para tornar esse processo mais eficiente. Você também descobrirá como as ilusões de aprendizagem podem estar sabotando-o, e aprenderá as melhores técnicas de memória, para lidar com a procrastinação e para aprender assuntos difíceis do modo mais efetivo. Usando essas abordagens, não importa qual seja o seu nível de habilidade no assunto que você quer dominar, você pode mudar sua forma de pensar e mudar sua vida. Se você já é um perito, essa espiadela atrás das cortinas da mente lhe dará ideias para turbinar sua aprendizagem bem sucedida, incluindo dicas contrárias à intuição para fazer provas e sugestões para ajudá-lo a tirar o máximo do tempo que você dedica aos estudos. Se você está enfrentando dificuldades, você verá uma vasta coleção estruturada com as técnicas práticas de que você precisa para voltar ao caminho do sucesso. Se você alguma vez quis se tornar melhor em alguma coisa, este livro irá ajudá-lo a chegar lá e servirá como seu guia. Veja os detalhesAmazon Brasil Imagem não disponível paraCor: Para ver este vídeo faça o download Flash Player Compreender os mecanismos do pensamento focado e difuso é crucial para aprimorar as habilidades cognitivas, um tema fundamental em "Aprendendo a Aprender" de Barbara Oakley. A autora delineia dois modos distintos de pensamento: o pensamento focado, caracterizado por alta concentração e processos lógicos, e o pensamento difuso, que é mais relaxado, permitindo que conexões mais amplas e menos estruturadas se formem. No modo focado, nos envolvemos em intensa concentração e resolução deliberada de problemas. Este estado é ideal para tarefas que requerem pensamento linear apertado e resolução imediata de problemas, como resolver uma equação matemática simples ou compor um parágrafo bem estruturado. O pensamento focado depende do córtex pré-frontal, o centro do cérebro para funções cognitivas superiores, garantindo que todos os recursos sejam direcionados para a tarefa em questão. Por outro lado, o modo difuso entra em ação quando a mente relaxa, geralmente durante momentos de descanso ou ao realizar atividades automáticas, como dar um passeio ou tomar banho. Este modo é essencial para permitir que o cérebro faça conexões mais amplas, integre informações e resolva problemas mais complexos e criativos. Aqui, a atividade do cérebro se dispersa por diferentes regiões, formando novas vias neurais e conexões, o que frequentemente leva a insights reveladores. Oakley explica que a resolução eficaz de problemas e a aprendizagem envolvem uma interação dinâmica entre esses dois modos. Para maximizar as habilidades cognitivas, é importante aprender a alternar entre eles de forma contínua. Isso porque permanecer no modo focado sem pausas leva à exaustão mental e retornos decrescentes, enquanto manter-se sempre no modo difuso impede o pensamento profundo e concentrado necessário para dominar os detalhes. Para fortalecer ambos os modos de pensamento e aprimorar a flexibilidade cognitiva, Oakley fornece exercícios práticos. Por exemplo, ela sugere praticar o modo focado por meio de sessões de estudo deliberadas e cronometradas. Uma técnica eficaz é a Técnica Pomodoro, que envolve foco intenso em uma tarefa por 25 minutos, seguido por uma pausa curta para permitir que o cérebro mude para o modo difuso. Isso não só ajuda a manter a produtividade, mas também promove a recuperação mental e a integração de novas informações. No modo difuso, atividades como rabiscar, devanear ou simplesmente relaxar podem ser altamente benéficas. Oakley observa que agendar pausas regulares ao longo das sessões de estudo ou trabalho permite que o cérebro descanse e entre no modo difuso, promovendo a criatividade e a síntese de novas ideias. Até mesmo o sono desempenha um papel fundamental, pois é durante esse estado que o cérebro consolida memórias e elimina detritos neurais, melhorando assim as capacidades de pensamento tanto focado quanto difuso. Alternar entre esses modos facilita uma compreensão mais profunda de problemas complexos e permite soluções inovadoras. Para estudantes e profissionais, reconhecer quando mudar entre pensamento focado e difuso é um divisor de águas. Engajar-se deliberadamente em ambos os modos promove uma abordagem equilibrada e eficaz para aprendizado e resolução de problemas. Em resumo, Barbara Oakley destaca a importância dos modos de pensamento focado e difuso no aprimoramento das habilidades cognitivas. Ao compreender e aproveitar os pontos fortes de cada modo, os indivíduos podem melhorar suas habilidades de resolução de problemas, promover a criatividade e alcançar maior sucesso em aprendizado e empreendimentos profissionais. Exercícios práticos como a Técnica Pomodoro e atividades regulares de relaxamento podem impulsionar significativamente a capacidade de alternar entre esses dois modos, levando a uma performance cognitiva mais eficaz e produtiva.